

Приседания с узкой постановкой ног

Это опять Вы? :), вот и отлично, приветствуем!

На календаре среда, 10 мая, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про приседания с узкой постановкой ног. По прочтении Вы узнаете все мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Приседания с узкой постановкой ног



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Приседания с узкой постановкой ног. Что, к чему и почему?

На проекте АБ, в частности, в техническом цикле, мы стараемся рассматривать не только стандартные упражнения, но и их всевозможные вариации. Приседания с узкой постановкой ног это разновидность классических [приседаний со штангой](#)/гантелями. Это одно из малоиспользуемых, я бы даже сказал - покрытых пылью, упражнение. Так часто бывает, что приходя в зал, нам дается (обычно местным тренером) стандартный набор движений. Хочешь округлые ягодицы - выполняй приседания, хочешь убрать бока – делай боковую гиперэкстензию и так далее. В итоге новички несут с собой этот “багаж” (порой не самый эффективный) на протяжении всей своей последующей работы. И вот в один прекрасный день ты самостоятельно узнаешь о каком-то новом упражнении, пробуешь его, оно отлично тебе подходит, и ты коришь себя за то, что не отыскал его раньше. Да, к чему это я? Ищите и пробуйте новые упражнения, и тогда не будет так мучительно больно за бесцельно прожитые годы в зале (вот так завернул метафору :)).

И сегодня мы как раз и познакомимся с вариацией самого популярного упражнения для ног - приседаниями с узкой постановкой ног.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы

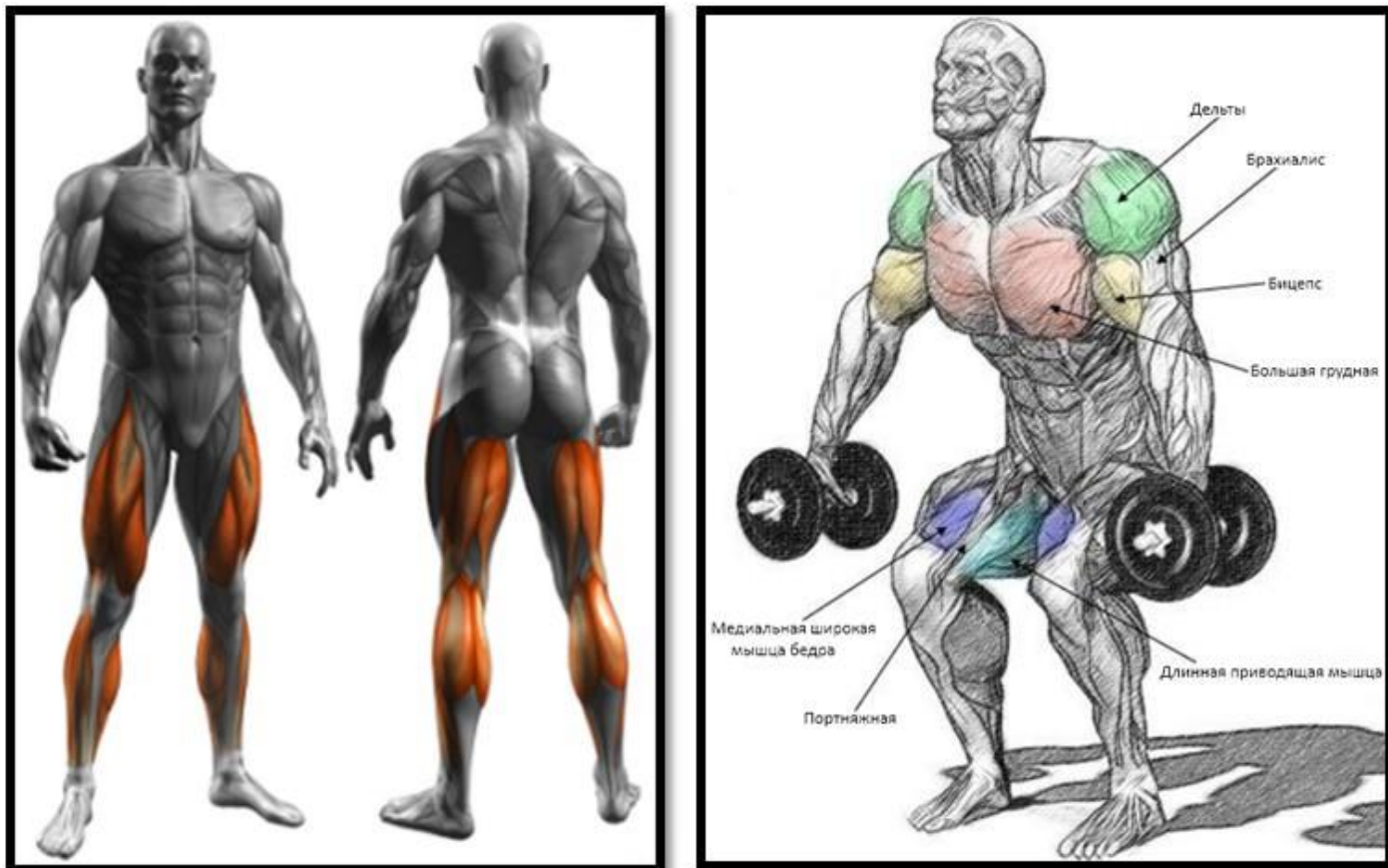
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку низа тела, ног.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – четырехглавая мышца бедра (квадрицепс);
- вспомогательные – большая/малая ягодичные, бицепс бедра, напрягатель широкой фасции, разгибатели позвоночника.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение приседания с узкой постановкой ног, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объемов переднего бедра;
- развитие силы бедер;
- формирование мышечных контуров квадрицепса;
- убиание “желеобразного” вида ляжек и подтяжка внутренней поверхности бедра (актуально для девушек);
- формирование более “сухих” бедер (при работе по определенной схеме) и стройных ног;
- увеличение рабочих весов в классических приседаниях со штангой.

Техника выполнения

Приседания с узкой постановкой ног относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Снарядите гриф необходимым весом. Зайдите под штангу (взяв хватом на ширине плеч), подсев под нее и расположив на задней части дельт. Отойдите от стойки и измените положение ног на узкую постановку (Уже ширины плеч). Слегка разверните носки в стороны. Статически напрягите пресс, спина прямая. Это Ваша исходная позиция.

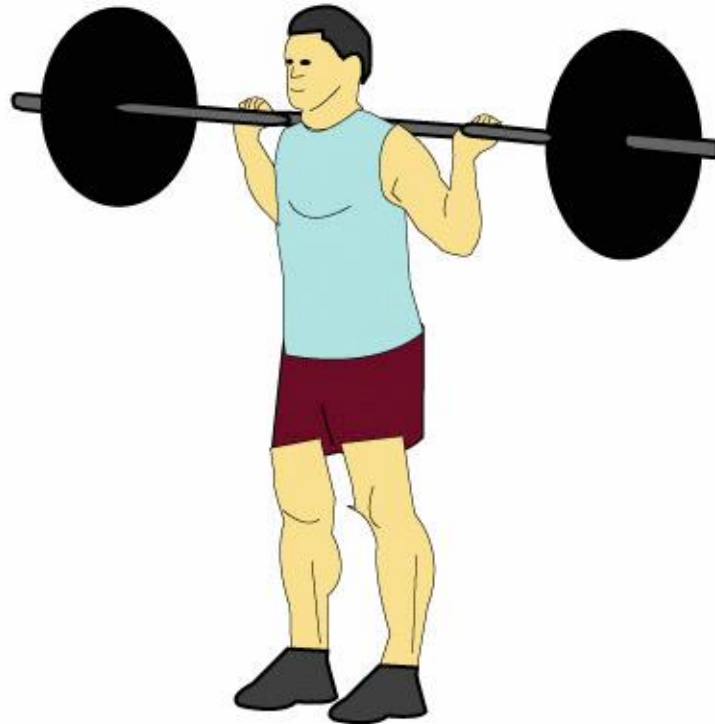
Шаг №1.

На вдохе начните опускаться вниз, сгибая колени. Продолжайте движение вниз до тех пор, пока угол между бедром и икрами не станет меньше **90** градусов. Дойдя до нижней точки, осуществите (на выдохе), толкаясь пятками, подъем вверх до ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



COPYRIGHT @ BARBELLEXERCISE.NET

Вариации

Помимо стандартного узкого варианта со штангой существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с гантелями;
- в Гакк-машине;
- в тренажере Смита.

Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за тем, чтобы нагрузка приходилась на квадрицепсы, а для этого ставьте ноги достаточно узко и толкайтесь с нижней точки пятками;
- во время приседания не заваливайте корпус вперед;
- следите за тем, чтобы колени несильно выходили за плоскость носков;
- не клюйте носом, взгляд всегда направляйте вперед и вверх;
- во время приседа не сводите и не разводите в стороны колени;
- если у Вас длинные конечности и пятка отрывается от пола, то для улучшения баланса, подложите небольшой брусок/блин под них;
- глубина приседаний может быть различной – от полных (попа в пол), до ниже паралели.
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/выталкивании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Приседания с узкой постановкой ног – хорошее упражнение для квадрицепсов?

Результаты исследований по электрической активности мышц, опубликованные в журналах Med Sci Sports Exerc и J Strength Cond Res (США, 1999, 2009), говорят о том, что положение стопы никоим образом не влияет на активацию четырехглавых мышц бедра, однако влияет на активацию подколенных сухожилий и ягодиц. Было выявлено, что широкая постановка ног (и глубокий сед) лучше активирует ягодичные мышцы и, таким образом, именно эта позиция считается оптимальной для проработки пятой точки.

Несмотря на то, что большинство исследований говорят о том, что ширина постановки ног не влияет на активацию квадрицепса, в большинстве своем на практике именно эта постановка дает лучшие ощущения (боль в мышцах после тренировки, пампинг/наполнение кровью) в переднем бедре, чем классические приседания. Не верите? Тогда попробуйте и убедитесь сами!

Как за короткий промежуток времени быстро и качественно проработать ноги?

Уверен, Вы сталкивались с ситуациями, когда тренировка идет не по запланированному графику, т.е. жизнь вносит свои коррективы: то занят нужный тренажер, то позвонили с работы и сказали быть на месте через полчаса. В общем, когда у Вас мало времени, а мышечная группа большая, используйте принцип “все в одну кучу” :). Последний заключается в том, что Вы на одном тренажере (например, Смита) или с одним снарядом, например, гантелями, выполняйте одно и тоже упражнение (трисет), но с разной постановкой ног.

Для ног эта схема выглядит так: трисет = приседания с широкой, стандартной и узкой постановками ног, **3-4** подхода по **15-20** повторений. После такой связки домой Вы пойдете ни шатко, ни валко!

Собственно, с содержательной частью закончили, переходим к...

Послесловие

Еще +1 в нашу копилку технических заметок, сегодня мы изучали приседания с узкой постановкой ног. Стоит ли включать данное упражнение в свою программу тренировок? Определенно, попробовать его “на вкус” стоит, а вдруг это именно оно - то, чего так долго не хватало Вашим ногам. Посему дуем в зал и обкатываем теорию на практике! Успехов!